Everest Institute of Hotel MAnagement
Mahendrapool, Pokhara
Contact : 061-536158, 9846038664, 9806600725
Admission Open !
6 months Specialization of Culinary Arts
3 months of Commercial Cooking
2 months of F & B Service
&
Many More ....
Come and Join with us today
Make your bright future for tomorrow

राष्ट्रिय दैनिक
गोल्डेन न्यूज
Golden News National Daily
○वर्ष ९ ○अंक ९७ ○श्रेणी 'क' ○२०७३ पुस २३ गते शनिबार ○7 Jan. 2017 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

कोरियन भाषामा नयाँ भर्ना खुल्यो
Eps Topik-2017 का लागि अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा नयाँ पाठ्यक्रममा श्रव्यदृश्य माध्यमबाट नयाँ कक्षामा भर्ना खुल्यो।
कक्षाः विहान ८-९ बजे, ९-१० बजे | दिनमा १-२ बजे, ४-५ बजे | साँझमा ५-६ बजे
❖कक्षा संचालन भैरहेको छ ।
सम्पर्क
अन्नपूर्ण कम्प्युटर एण्ड मिडिया
ट्रेनिङ इन्स्टिच्यूट (कोरियन भाषा केन्द्र)
पोखरा-४, सिद्धार्थचोक (पुष्परत्न भवन)
शाखा कार्यालय : पोखरा-१७,विरौटा,(शिब प्लाजा)
फोन :०६१-५२४२२७, ९८५६०३०५५५,९८४७६५५८८८

शक्ति प्रदर्शनमा ओली नरम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं २२ पुस ।

ठूलो जनमूहलाई म्बोधन गर्न मञ्चमा उभिएका एमाले अध्यक्ष केपी ओलीको अभिव्यक्ति शुक्रबार अरू बेलाको भन्दा केही नरम थियो । न त उनले धेरै उखान टुक्का हाले, न तीखो व्यक्तिगत टिप्पणी नै गरे । ंविधान ंशोधनमा ल्याएका अन्तरवस्तुबारे हाल विपक्षीहरूले राखिरहेको 'पोजिन' मात्र प्रस्ट पार्ने कोिगरे ।

राष्ट्रियता, स्वाभिमानको पक्षमा आफूहरू उभिएको उल्लेख गर्दै ओलीले आफूहरू रहुन्जेल नेपाललाई कुनै तलमाथि गर्न किन्छ भन्ने नोच्न चेतावनी दिए । हालको त्ता गठबन्धन 'लम्पार' परिरहेको भन्दै ओलीले राष्ट्रियता जोगाउनका लागि एकजुट हुन अपिल गरे ।

'नेपाल हिजो पनि जिउं स्वतन्त्र राष्ट्र थियो, आज पनि छ। भोलि पनि यस्तै रहन्छ,' एमालेहित विपक्षी गठबन्धनले राजधानीमा गरेको 'शक्ति प्रदर्शन भा' लाई म्बोधन गर्दै ओलीले भने, 'हाम्रा पुर्खाले लड्न किएका छन् । लम्पार पर्न कहिल्यै किएनन् । त्यैले नेपाली जनताले अहिलेको 'लम्पारवाद' लाई पनि मुर्दावाद भनिकेका छन् ।' राष्ट्रघात गर्नेलाई त्यको विरुद्ध जनमत छ भन्ने देखाउनलाई पनि जनशक्ति प्रदर्शन गरेको उनले बताए। ंविधान जारी गर्न नदिनेहरू नै अहिले ंविधान कार्यान्वयन पनि हुन नदिने षड्यन्त्रमा लागिरहेको ओलीको भनाइ थियो । 'हिजो ंविधान जारी गर्न नदिने प्रया गर्नेहरूकै इारामा ंविधान ंशोधन गर्न खोजिएको छ,' उनले भने, 'देशलाई कमजोर नपारी नछोड्ने, अप्ठ्यारोमा नपारी नछोड्ने षड्यन्त्र यमा लुकेको छ।'

ंविधान ंशोधन विधेयक ंघ्रा पे भएलगत्तै झन्डै एक महिनादेखि डक र दनमा विरोध गरिरहेको विपक्षी गठबन्धनले बृहत् प्रदर्शन हितको भा गरेको हो। राजधानीका झन्डै ४० स्थानबाट निस्किएको जुलुमा विपक्षी गठबन्धनमा रहेका ९ दलका प्रमुख नेताहरू हभागी थिए। झां हितको जुलु भृकुटीमण्डपको प्रदर्शनी मार्गमा पुगेर भामा परिणत भएको थियो । भाका अन्तिम वक्ताका रूपमा रहेका एमाले अध्यक्ष ओलीले त्ता गठबन्धन, मधेी दलहरूप्रति टिप्पणी गर्दै कुनै हालतमा ंशोधन पारित हुन नदिने घोषणा गरे।

'ंदमा हैयित हितको उपस्थिति एमालेको छ,' उनले भने, 'हामी राष्ट्रियहित विपरीतको ंशोधन प्रस्ताव पारित हुन दिं ंशोधनको प्रस्ताव जनताको माग र आवश्यकता नभएर अन्यत्रका कैको आदेश पालना गर्न ल्याइएको ओलीको आरोप थियो। 'राष्ट्रिय एकता, ामाजिक द्भावका लागि वा त्यहां पनि कारणले ंविधान ंशोधन प्रस्ताव ल्याएको होइन,' उनले भने, 'अन्यत्र कैको आदेश पालना गर्न ल्याएको हो, अन्त्यतै गम्भीर षड्यन्त्रका ाथ यो प्रस्ताव ल्याइएको छ।' विदेशी (भारत) को इारामा ंविधान ंशोधन गर्न खोजिएको भन्दै त्यलाई कुनै पनि हातलमा ंद्बाट पारित हुने नदिने उदघोष उनले गरे।

ंविधान ंशोधनको पक्षमा बोल्ने मधेी दलहरूप्रति ओलीले आपत्ति जनाए। 'हिजो ंविधान जारी गर्न नदिने र ंविधान च्यात्नेहरूलाई अहिले ंशोधन किन चाहियो ?' उनले भने। मधेी दलहरूलाई आफ्नो हैयित बुझेर कुरा गर्न ओलीले चेतावनी दिए। केही मयअघि द्भावना पार्टीका अध्यक्ष राजेन्द्र महतोको 'एमालेलाई बैन्ड बाजा बजाएर तराईबाट लखेट्ने' अभिव्यक्तिप्रति ंकेत गर्दै ओलीले हैयित म्झाएका हुन्।

'मधेी दलहरूले तराईमा ११ टि जितेका हुन्, एमालेले त्यहां ४० टि जितेको छ,' उनले भने,

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

पोखरा महानगरपालिका बन्ने पक्का

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

पोखरा उप-महानगरपालिका अब महानगरपालिका बन्ने पक्का भएको छ। स्थानीय तह पुर्नरचना आयोगले रकारलाई प्रतिवेदन बुझाएपछि पोखरा महानगरपालिका बन्ने पक्का भएको हो। प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषदको कार्यालय िंहदरबारमा शुक्रबार आयोगका अध्यक्ष बालानन्द पौडेलहितको टोलीले ंघीय मामिला तथा स्थानीय विका मन्त्री हीतराज पाण्डेलाई प्रतिबेदन बुझाएको थियो ।

आयोगले प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड, उप-प्रधानमन्त्रीद्वय कृष्णबहादुर महरा र विमलेन्द्र निधीको रोहबरमा मन्त्री पाण्डेलाई झन्डै १ हजार ७ य पृष्ठको प्रतिबेदन बुझाएको हो। आयोगले स्थानीय तहको नयां महानगरपालिका ४ वटा, उप-महानगरपालिका १२ वटा, २ य ४१ नगरपालिका, ४ य ६३ गां काठमाडौं, ललितपुर, भरतपुर र पोखरा महानगरपालिका बन्ने भएका छन्।

आयोगको ुझावअनुार विराटनगर, जनकपुर, हेटौंडा, गढिमाई म्रिौनगढ, वीरगञ्ज, इटहरी, धरान, बुटवल, तुलेपुर, घोराही, नेपालगञ्ज र टिकापुर उपमहानगर बन्नेछन्। आयोगले पु पहिलो ाता नै प्रतिवेदन बुझाउन चाहेको थियो। तर, प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले मय दिएका थिएनन्। तर, मन्त्रिपरिषदको बिहीबारको बैठकले प्रतिवेदन बुझ्ने निर्णय गरेको थियो।

प्रतिबेदन बुझ्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले आयोगले बुझाएको प्रतिबेदन महत्वपूर्ण दस्तावेज भएको बताए। उनले प्रतिवेदनले ंविधान कार्यान्वयनलाई हयोग पुग्ने भन्दै आयोगका दस्यहरुलाई धन्यवाद दिए। प्रतिबेदन बुझ्दां आयोगका अध्यक्ष बालानन्द पौडेलले रकारले दिएको मयीमाभित्र आफूले काम केको बताए। उनले अध्ययन तथा प्रतिवेदन तयार पार्न स्थानीय विका मन्त्रालयले महत्वपूर्ण हयोग गरेको भन्दै धन्यवाद दिएको थिए।

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने,- 'हामी ंविधान कार्यान्वयनको महत्वपूर्ण चरणमा छौं। आयोगको प्रतिवेदन अत्यन्तै ंवेदनशील र दुरगामी महत्व राख्ने दस्तावेज हो। ंविधान कार्यान्वयनका लागि यले निकै ठूलो हयोग गर्ने रकारले विश्वा लिएको छ। मैले रकारको तर्फबाट मयमै काम म्पन्न गरेकोमा आयोगलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। य कार्यमा हयोग गर्ने म्पूर्ण राजनीतिक दल लगायत बैमा आभार प्रकट गर्दछु।'

प्रतिवेदन बुझ्दै मन्त्री हितराज पाण्डले रकारको प्राथमिकता को यथार्थ बुझी आयोगले तोकिएकै मयमा काम म्पन्न गरेकोमा धन्यवाद दिए।

दो र

पश्चिमाञ्चलमा मानवअधिकारको अवस्था कस्तो ?

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

अनौपचारिक क्षेत्र ंवा केन्द्र (इन्केक) पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय कार्यालयले न् २०१६ मा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रमा मानव अधिकारको अवस्थाका बारे ार्वजनिक गरेको छ। जनवरीदेखि डिम्बरम्म अभिलेख गरेका ६ य १० वटा मानव अधिकार उल्लंघनका घटना घटेको इन्केक पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय कार्यालय पोखराका ंयोजक शिव खकुरेलले ार्वजनी गरे।

उनले ६ य १० घटनाबाट ७ य १ जना पीडित बनेको बताए। प्रतिवेदनमा राज्यका तर्फबाट १५ जना महिला र ६७ जना पुरुष गरी ८२ जना पीडित भएको र गैह्र राज्यका तर्फबाट भएका घटनामा ५ य ३७ महिला र ८२ पुरुष गरी ६ य १९ जना पीडित भएको विवरण उल्लेख गरे।

नेपाल मानव अधिकार वर्षपुस्तक २०१७ का लागि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय कार्यलयले अभिलेखिकरण गरेका मानव अधिकार उल्लंघन तथा ज्यादतीका घटनाहरूको बारेमा छलफल गरिएको छ। कार्यक्रममा पश्चिमाञ्चल उपक्षेत्रीय प्रशाक गणेश बहादुर अधिकारीले वर्ष पुस्तक प्रकाशन तयारीमा रहेको इन्केकले आर्थिक ामाजिक विषयंग म्बन्धित घटनालाई मेत वर्ष पुस्तकमा विस्तृत रूपमा मेट्नुपर्ने ुझाव दिए।

कार्यक्रममा गण्डकी अंचल प्रहरी कार्यालय पोखराका वरिष्ठ प्रहरी उपरीक्षक महेन्द्र पोखरेलले मानव अधिकार प्रदान गर्ने क्रममा राज्य कुन ठाउं ेवा प्रदान गरिरहेको छ र जनताले ेवा पाएका छैनन् भन्ने बारेमा पनि मेट्नुपर्ने बताए।

शैक्षिक तथा धार्मिक महोत्सवका लागि पोखरामा छलफल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

कास्कीको ढिकुरपोखरीस्थित माछापुच्छ्रे मावि/क्याम्पमा हुन लागेको शैक्षिक तथा धार्मिक महोत्वको तयारी तीब्र पारिएको छ। महोत्व आगामी माघ ५ देखि १२ गतेम्म ंचालन हुनेछ। महोत्वका लागि गठित विभिन्न उप-मितिहरुले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्ने कार्यलाई तीब्रता दिएका छन्। महोत्व म्पन्न गर्नका लागि गठित विभिन्न ४२ उप-मिति मध्ये शुक्रबार पोखरामा व्यवायिक म्पर्क हयोग उपमितिको बैठक म्पन्न भयो। बैठक मितिका ंयोजक लोकनाथ भण्डारीको अध्यक्षतामा भएको थियो।

बैठकले महायज्ञमा ढिकुर पोखरीबाट पूर्खा वा आफै पोखरामा आई विभिन्न पेशा र व्यवाय गरी बेकाहरुलाई आफ्नो मातृभूमिको हिावले त्यहां हजीकरण गराउने र लब्ध प्रतिष्ठित व्यक्तिहरु लाई लैजाने र म्मान गर्ने निर्णय गरेको छ। बैठकले वरिष्ठ ह-ंयोजक हरिप्राद पौडेललाई चयन गरेको छ भने ह-ंयोजकमा आश बहादुर गुरुङ, विनोद कुं इन्द्रप्राद पौडेल, कृष्ण दाहाल, भेषराज पौडेल, कृष्णबहादुर कुं मनपति अधिकारी, फणिन्द्र अधिकारी रहेका छन्।

त्यस्तै उप-ंयोजकहरुमा टंकराज अधिकारी, मुक्तिराम अधिकारी, उपेन्द्र अधिकारी, लोकनाथ भण्डारी, गणेशप्राद अधिकारी, कृष्णप्राद दाहाल, तारा अधिकारी, नारायणप्राद अधिकारी, रुद्रनाथ पौडेल, कृष्णबहादुर केी, तारानाथ पौडेल, कृष्णप्राद दाहाल, रबिनाथ दाहाल, राजु दाहाल लगायत छन् भने उप-मिति चिवमा गायत्री अधिकारी पराजुली रहेकी छन्। शिक्षालाई युग ापेक्ष र मूदायको चाहना अनुार रुपान्तरण गर्ने क्रममा प्राविधिक शिक्षा हित यका फिडर स्कूलहरुको गुणस्तर अभिबृद्धि गरी ंगिो ढिकुरपोखरीलाई शैक्षिक केन्द्रका रुपमा विका गर्ने उद्देश्य रहेको महोत्वका मूल आयोजक मितिका ंयोजक पूण्यप्राद पौडेलले जानकारी दिए।

महोत्वबाट ६ करोड आर्थिक ंकलन र ५० लाख खर्च अनुमान गरिएको मूल आयोजक मितिका महाचिव यादवराज अधिकारीले बताए। बैठकमा बोल्दै व्यवायिक म्पर्क हयोग उपमितिका वरिष्ठ ह-ंयोजक हरिप्राद पौडेलले महोत्व र विद्यालयका लागि आफूले क्दो हयोग क्रिय पूर्वक गर्ने प्रतिवद्धता जनाए।

महोत्वबाट ६ करोड रुपैयां आर्थिक ंकलन र ५० लाख रुपैयां खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको छ। विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी, पूव विद्यार्थी, अभिभावक, गाविवी, विभिन्न मिति तथा मूह ंघ, ंस्था ाथै राजनीतिक, ामाजिक कार्यकर्ता तथा शिक्षाप्रेमीलाई उतहपूर्ण करिब एक लाख बढीको हभागिता रहने आयोजकको अपेक्षा छ। महोत्वमा पां एक य शान्तिकलश पूजन, ह शालिग्राम पूजा, विराट धन धन्व्याञ्चल महापर्व, तुलादान, चौरी पूजा, व्रतवन्ध, शैक्षिक प्रदर्शनी, विभिन्न धार्मिक म्प्रदायका धर्म गुरुको हभागिता र राष्ट्रिय कलाकारहरु बाट ीतमय भजनकीर्तन हुनेछ।

गराउन

कर्मचारी आवश्यकता
यस सरस्वती पुस्तक पसलका लागि १ जना कर्मचारी आवश्यक परेको हुँदा ईच्छुक व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क
सरस्वती पुस्तक पसल
पालिखेचोक, पोखरा, फोन : ०६१-५४०५०१
नोट : बिहान १० देखि साँझ ५ बजेसम्म सम्पर्क गर्नुहोला ।

ग्राहक वर्गमा खुशीको खबर
माछापुच्छ्रे ब्रिक फ्याक्ट्री प्रा.लि.द्वारा उत्पादित गुणस्तरीय, मजबूत, सुन्दर एवं भूकम्प प्रतिरेधात्मक विभिन्न साइज र आकारका इट्टाहरु सर्वत्र बजारमा उपलव्ध छ।
❖मूल्य : रू. ११.५०/- प्रति पिस (करसहित कम्पनी रेटमा)
माछापुच्छ्रे ब्रिक फ्याक्ट्री प्रा.लि.
अधिकृत विक्रेता : श्री विन्ध्यवासिनी व्रिक सप्लायर्स
पोखरा-८, सृजनाचोक, फोन : ०६१-५३४२३०
९८५६०२४६४९, ९८५६०२१३१८, ९८४६०२१३१८
गुणस्तरीय सेवाका लागि सँदैव हामीलाई सम्झनुहोस्।

पिनास माइग्रेन
हाडजोर्नि नशा बाथ
प्यारालाइसिस
यही पौष २३ गते शनिबार काठमाण्डौका बरिष्ठ आयुर्वेद चिकित्सक डा.बाबुराजा अमात्य तथा अनुभवी फिजियो थेरापिष्टबाट विशेष उपचार।
- पिनास, माइग्रेन, नाकको एलर्जि।
- नाकबाट पानी बगिरहने, बन्द हुने।
- गन्ध थाहा नहुने, मासु पलाएको।
- हड्डी बाङिएको, टाउको दुखिरहने।
- जोर्नीहरु दुख्ने, पोल्ने, सुन्निने, बाथ युरिक एसिड।
- प्यारालाइसिस, शरीरको कुनै भाग नचल्ने।
- नशा च्यापिएको, ढाड कम्मरको दुखाई।
- नयाँ तथा पुरानो बाथ युरिक एसिड।

प्यारालाइसिस तथा नसा च्यापिएका बिरामीहरुलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
स्पर्श आयुर्वेद अस्पताल
न्युरोड आदर्शचोक आदर्श समाज दैनिकको कार्यालयसँगै, कान्तिपुर डेन्टल भन्दा दुई घर तल
फोन नं.: ०६१-५३१८२८, मो. ९८६७३५८८८३, ९८१५११९५६६
नोट: सुविधाको लागि फोनबाट पनि नाम दर्ता गराउन पनि सकिन्छ ।

"युवाको जोश, राष्ट्र निर्माणको आधार"
शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकुद तथा पर्यटन प्रवर्द्धनको लागि
७ औं पोखरा महोत्सव-२०७३
पौष २५ देखि माघ १० गतेसम्म
अमरसिंह उ.मा.वि. को विशाल खेल मैदान, पोखरा-१०/११
महोत्सवका आकर्षणहरू
- राष्ट्रियस्तरका कलाकारहरू द्वारा दोहोरी गीत प्रस्तुती
- राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय ब्याण्डहरूको लाईभ कन्सर्ट (Mantra, Mongolian Heart, Lahure, Prayatna N All Jammers, COD, Gx Soul, The Shadows Nepal, Nabin K. Bhattarai & Attripta, Sugam Pokhrel & The Victory, Tumbleweed INC, Sabin Rai & Pharoah, D-Morcha & Local Bands)
- हास्य-व्यङ्ग्य प्रस्तुती, चमेनागृह, वाल उद्यान
- नेपाली संस्कृति झल्किने नृत्य प्रस्तुती
- पोखरा तारा-३ (गायन प्रतियोगिता)
- हस्तकलाका उत्पादनको प्रदर्शनी एवं विक्री
- कृषि-अटो मेला
- सूचना प्रविधिको प्रदर्शनी एवं जानकारी
- विभिन्न पर्यटकीय स्थानको जानकारी
- औद्योगिक उत्पादनको प्रदर्शनी एवं विक्री
- उत्कृष्ट स्टललाई पुरस्कारको व्यवस्था
- सामाजिक संघसंस्थाको परिचय एवं जानकारी
- पर्यटन प्रवर्द्धनका सामग्रीहरूको प्रदर्शनी एवं जानकारी
- पशु तथा पंक्षी प्रदर्शन

आयोजक: युनाईटेड क्लब पोखरा
मुख्य प्रायोजक: शालिमार सिमेन्ट
प्रवर्द्धक: नेपाल पर्यटन बोर्ड
सहयोगी संस्था: सि.ट्रि. हार्डवेयर एण्ड सप्लायर्स
मिडिया पार्टनर: ABC NEWS, समाधान
अफिसियल पानी: Springley
अफिसियल इन्स्योरेन्स: नेको इन्स्योरेन्स लि. NECO INSURANCE LTD.
प्रायोजक:
- योकोहामा जापानिज स्याइन्वेज एण्ड ट्रेनिङ कन्सल्टेन्सी, चिप्लेढुङ्गा
- रेडचिप इन्जिनियरिङ प्रा.लि. न्युरोड, पोखरा
- पावस रेष्टुरेन्ट एण्ड क्याफे पोखरा-६, लेकसाईड (पाले जाने बाटोमा)
- लेकाली चुलो घर, अमरसिंहचोक पोखरा-१०

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

हृदयाघात र यसबाट बच्ने उपायहरु

✍डा. हेमराज कोइराला

हृदयघात मुटुलाई रगत आपूर्ति गराउने कोरोनरी धमनी वा धमनीका शाखाभित्रै अकस्मात रगत जम्न गई रगतको थेग्लाले धमनी थुनिदिं भन्दा अगाडि हृदयका मांशपेशीहरू अक्जिन र अन्य पोषकतत्वहरूको अभावमा मर्नगई देखापरेको आपतकालिन मस्या हो। यो मस्या अकस्मात देखापर्ने भएपनि यको पछाडि लामो लिलि जोडिएको हुन्छ। विशेषत: कोरनरी धमनीभित्रै आफै रगत जम्नुको पछाडि धमनीका भित्ताहरूमा लामो मयदेखि कोलेस्टेरेल क्यालियम र मृत्तकोषहरू जम्मा भएर धमनी ां रोग जिम्मेवार छ। उपरोक्त पदार्थहरू जम्मा भएर धमनी ागुरिएको ठाउं लचकता गुमाउछ र तन्तुहरू लाई रगतको माग ज्यादा भएको अवस्थामा फैलिएर अतिरित्त रगत आपूर्ति गर्न क्दैन।

यो हं नाको भित्रिपत्र जलाई इन्टिमल लेयर भनिन्छ, च्यातिन पुग्छ र रगत क्याल्यिम र कोलेस्टेरोल बनाएको खा तहको म्पर्कमा आइ नाभित्रै जम्न पुग्छ फलत: जमेको रगतको थेग्लाले पुरै धमनीलाई थुनिदिन्छ र थुनिएको भाग भन्दा अगाडि धमनीले आपूर्ति गरेको हृदयतन्तहुरू अक्जिन र पोषक तत्वको अभावमा मर्न जान्छन्। यरी हृदयतन्तुहरू मर्न जादा मुटुले रगत पम्प गर्न क्दैन। ाथै अन्य ंवेदनशिल अगंहरूमा पनि रक्त आपूर्ति हनु नक्दा व्यक्तिको मृत्यु हुन जान्छ। अधिकतर हृदयघात मुटुलाई ज्यादा दवाव पर्ने अवस्थाहरू जस्तै चिल्लो खाना पेटभरी खाएको, रिाएको, दुखी भएको, तनावमा परेको, विहानको मयमा, खाना खाएर ुतेको अवस्थामा र एन्जियो प्लाष्टिक वा अन्य हृदयका शल्यक्रिया गर्दागर्दै हुने गर्दछ।

हृदयघातका जोखिमहरू हृदयघातका जोखिमहरूलाई उल्ट्याउन किने र उल्ट्याउन नकिने गरेर दुई मूहमा विभक्त गरिएको छ। उल्ट्याउन किने जोखिमहरूको मूख्य कारण भनेको अव्यवस्थित जीवनशैली हो। अव्यवस्थित जीवनशैलीकै कारण ७५ प्रतिशत मुटुरोग र ९० प्रतिशत हृदयघात म्वन्धि मुटुरोग लाग्ने कुरा विभिन्न अनुन्धानबाट प्रमाणित भइकेको छ। उल्ट्याउन किने जोखिमहरूमा मानकि तनाव, चिन्ता, भय र उदाशिनता, उच्चरक्त, कोलेस्टेरोल, ट्राइगिलिाइड, एलडिएल र निम्नरक्त एचडिएल, कम एन्टिअडिेन्ट भएको खाना, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन, व्यायम र श्रमको कमी र धुम्रपान तथा ूर्तिजन्य पदार्थको ेवन, खानामा रेा र चोकरहरूकोकमी र टायप ए व्यक्तित्व आदि हुन्। उल्ट्याउन नकिने जोखिमहरूमा उमेर लिंग र अनुवंशीक प्रभावहरू पर्दछन्। तर, आज हृदयघातको विरक्तलाग्दो तथ्यांक वृद्धिमा उल्ट्याउन नकिने भन्दा उल्ट्याउन किने जोखिमहरूको मूख्य योगदान छ। विज्ञहरू भन्छन् कम उमेरमा भइरहेको हृदयघातको उत्प्रेरक भनेकै हाम्रो अप्राकृतिक जीवनशैली (भोजन, व्यायम, विश्राम, विचार र व्यवहारको अव्यवस्थापन) हो। मानव र प्रकृति विचको वढ्दो दुरी, वातावरणिय प्रदूषण, मानकि तनाव, गरिष्ठ भोजन, श्रम र व्यायमवाट पन्छिने अल्छि वानी आफ्ना हठ अडान र निर्णयप्रति अडिग रहने हठी व्यक्तित्व, शरीरको आवाज (आहार निन्द्रा, भय मैथुन) जस्ता प्राकृतिक चाहनाहरूको उचित व्यवस्थापन गर्न नक्नु जस्ता जीवनशैलींग म्वन्धित कारकतत्वहरू हृदयघात लगायत अन्य मुटुरोगहरूको मुख्य कारक हुन्।

जीवनशैली परिवर्तन जीवनशैली परिवर्तन गरेर हृदय रोग र हृदयघातको जोखिमलाई कम गर्न किन्छ भनि वैज्ञानिक तथ्य र आधारहरू हित हृदयरोगको फल उपचार गर्ने पहिलो व्यक्ति अमेरिकी चिकित्क डा. डिनअर्निश हुन्। जीवनशैली परिवर्तन भनेको भोजन, व्यायम, विश्राम, विचार र व्यवहारको हृदयमैत्री हुनेगरी ठीक मायोजन गर्नु हो। भोजन व्यवस्थापन मुटुरोग तथा हृदयघातवाट वच्नका लागि भोजन व्यवस्थापनको ठूलो महत्व छ। भोजनकोमात्रा भोज्यपदार्थहरूको छनौट व्यक्तिको प्रकृति, विकृति (रोग), बल, वय (उमेर), त्व (मानकिता) आदिको आधरमा हुन अति आवश्यक छ। कार्वोहाइडेड, प्रोटिन, भिटामिन, लिपिड र खनिज तथा लवणहरूको उचित मात्राले यूक्त क्षेत्रिय र मौमी खाद्यन्नहरू मुटुरोगका लागि राम्रो मानिन्छ। चमल, गहु, मकै, आलु पिडालु ुठूनी, चिनी, आटा आदिवाट कार्वोहाइडेड प्राप्त हुन्छ। घिउ, तेल र तेलिय खाद्यवाट लिपिड प्राप्त हुन्छ। माछामा ु र गेडागुडी प्रोटिनको श्रोत हुन भने फलफूल, मौमी तरकारी, हरिया ागव्जी, कलेजो, अण्डा र रातो मा ु भिटामिनको श्रोत हुन्।

१.घिउ, तेल, नौनी, छाली, वटर र वोंं जस्ता जंगम श्रोतवाट पाइने चिल्लो पदार्थहरूको ेवन गर्नु हुदैन। खाना पकाउन अत्यान्त कम वनस्पती तेलहरूको उपयोग गर्नुपर्छ। शुद्धतोरी वा ूर्यमुखीको तेल अन्य भन्दा उत्तम छन्। २.मुटुरोगीले पूर्ण शाकाहारी हुन जरूरी छ। माछा मुामा पाइने वोंले कोलेस्टेरोल वढाउन मद्दत गर्छ। माछामा छाड्न नक्नेले खी, रां जनावारका मु छाडेर माछा वा लोकल कुखुराको मु तेल नहाली उनिर १५ दिनमा एकपल्ट, थोरै मात्रामा खान क्छन्। ३.नदेखिने चिल्लो पदार्थका श्रोतहरू, बदाम, काजु, मुङ्फली, नरिवल जस्ता तौलिय फलहरू खानु हुदैन।

४. तौल ज्यादा भएकाहरूले कम क्यालोरी भएका खानाहरू खानु पर्दछ। चाउचाउ, बिस्कुट, नुडल्, कार्वोनिकपेय र अल्कोहलिकपेय जस्ता खालीक्यालोरी दिने पदाथ मुटुको लागि राम्रो होइन।

५. पेटभरी खाने बानी त्यागेर पेटको आधाभाग ठो र चौथाइ भाग तरल पदार्थले भर्नु पर्छ भने चौथाइ भाग वायु ंचरणकालागी खाली छोडिदिनु पर्छ। ठो भोजन दिनको दुइ पटक मात्र हो्। रात्रीकालिन भोजनमा अन्नको मात्रा जति क्दो कम हो्। अन्नको ट्टा दाल, तरकारिको ुप, उनिको

ागव्जी र तरकारी जस्ता चाडै पच्ने खाना खाने गरौ। ७. खानामा नुनको मात्रा दुई–तीन ग्राम मात्र हो्। अजिनामोटो, ोडियो वा इकार्वोनाइड र ोडियमवेन्जोएट जस्ता वेकिङ पाउडरको प्रयोग मुटु मैत्री होइन। अचार, आलुचिप्, कुरकुरे, पां राखिएका खाद्य पदार्थले मुटु रोगको जोखिम बढाउं

८. खानमा रेा र चोकर युक्त खाद्यानहरूको मायोजन हुन जरूरी छ। लाद, हरीया ागब्जि, चोकरयूक्त पीठो, रातोचामल, ग्लै अन्नहरूमा रेाको मात्रा ज्यादा हुन्छ। हरीया कलिला मौमि ाग, अंकुरीत गेडागुडि वा जमरामा एण्टिअक्डिेन्ट को मात्रा ज्यादा हुन्छ। एन्टिअक्डिेन्टले थुनिएका ना खोल्न र घात पछिको घाउ निको पार्न मुख्य भूमिका खेल्छ।

व्यायाम ब्यस्थापन

१. मुटुरोगीले ब्यायाम गर्न भनेर कहिले पनि कठिन ब्यायाम वा श्रम गर्नु हुं ब्यायाम, शिथिलिकरण ब्यायाम, प्रातः ग्रमण जस्ता हल्का ब्यायाम नियमित गर्नु पर्छ।

२. दक्ष योग गुरूबाट मुटुरोगीले गर्ने योग किेर नियमित योग आन र प्रणायाम गर्नाले हृदयघातको जोखिम कम गर्नुका ाथै मुटुरोग उल्ट्याउन पनि मद्दत गर्छ।

३. ब्यायामलाई दिन चर्याको मुख्य अंग बनाउनु पर्छ। ब्यायाम गर्ने भनेर एकै दिन धेरै गर्ने, कहिले गर्ने कहिले नगर्ने वा मुढे बल लगाएर ब्यायाम गर्नु हुन्न।

बिश्राम व्यबस्थापन

१. मुटु रोगीका लागि बिश्राम, भोजन र व्यायाम भन्दा पनि महत्वपूर्ण छ। राति चाढै खाना खाने र खाएको तीन घण्टा (पेट खाली भएपछि) मात्र ुत्ने गर्नु पर्छ। निद्रा नआउनेहरूले चिकित्कको ल्लाह अनुार औषधि खाएर भएपनि ुत्ने प्रया गरौं। दिउो ुत्ने, विहान अबेरम्म ुत्ने, राति चाढै नुत्ने, र खानाखाने बित्तिकै ुत्ने बानी मुटुका लागी खतरनाक मानिन्छ।

२. शारीरिक तथा मानकि रूपले विश्राम लिनका लागी योग आन, योग निद्रा, माइन्ड ाउन्ड रेानेन्ट टेक्निक (MSRT), प्राणिक इनरजाईजि॥ टेक्निक (PET), ेल्फ मेनेजमेन्ट अफ एक्ेभि टेन्न (SMET), जेकब्न प्रोग्ेभि मल् रिल्याक्ेन टेक्निक (JPMRT) डिप रिल्याक्ेन् टेक्निक (DRT), क्विक रिल्याक्ेन टेक्निक (QRT), ईन्स्टेन्ट रिल्याक्ेन् टेक्निक (IRT) जस्ता बिश्रामका विधिहरू किेर अभ्या गर्नें गरौं।

३. म्पूर्ण शरिरको मालि, तैल अभ्य॥, वाष्पस्नान, उना स्नान, फोहोरा स्नान, पौडिनु, तैरीनु जस्ता उपचार पद्धतिले बिश्रामलाई बढाउं वैचारिक स्तरमा आएको हरेक परिवर्तन हृदयमा प्रतिविम्वित हुन्छ। हजुर हास्दा हृदय हास्छ, हजुर रूदा हृदय रून्छ। क्रुद्ध र भावुक हुं हुन्छ। रूग्न मानकिता भएकाहरूको हृदय पनि चाढै रोगी हुन्छ भने स्वस्थ्य विचारको अभ्याले हृदयलाई पनि स्वस्थ्य राख्न हयोग गर्छ।

१. हृदयरोगवाट बच्न अव्यवहारिक र पुरा नहुने महत्वकांक्षावाट बच्नुपर्छ। आफ्नो मनको भावनाहरू म्वधोन गर्न, अरूको भावनाहरूको म्मान गर्न, माज र परिवारको मान्यताहरू ंग मन्जस्य गर्न क्निुपर्छ। धेरै म्पति र नाम कमाउने वा उन्नति गर्ने चाहनामा आफूलाइ तिरोहित गर्नु हुदैन।

२. कारात्मक चिन्तन हृदयको लागि ठूलो ओखती हो। राम्रा र नराम्रा पक्ष हरेक घटनाहरूको दुई अभिन्न पाटा हुन। हरेक घटना वा व्यक्तिको राम्रो पक्षलाई केलाउने वानी मुटुको लागि राम्रो हो।

३. विहान वेलुकी कम्तिमा २० मिनेट निर्विचार हुने कोि गरौं। निर्विचार ाधानाले हृदयलाई शान्ति दिन्छ।। योग निद्रा, जप, प्रार्थाना, वा एकान्त बा जस्ता ाधना नियम पूर्वक दक्ष गुरूबाट किेर निरन्तर गर्ने गरौं यले तनाब कम गर्न हयोग गर्छ। ५. तनाब व्यवस्थापनको नाममा चुरोट, ुर्ति, जाड रक्, वा अन्य नालु पदार्थको ेवन गरेर आफुलाई भुलाउन नखोजौं ब्यबहार ब्यबस्थापन हृदय हरेक ब्यबहार, घटनाक्रम र दिनचार्यको ाक्षी हो। तपां ढाट्ला तर हृदयले दुधको दुध पानीको पानी बताई दिन्छ भने अनियमित दिनचार्यको भार पनि हृदयले प्रस्ट पारि दिन्छ। यर्थ हाम्रो दिनचार्य र आनिबानी हृदय मैत्रि हुन जरूरी छ।

१. बिहान ब्रम्ह मुहर्तमा (घाम झुल्किनुभन्दा ९६ मी. अगाडि देखि घाम झुल्किदा म्मको मय) [illegible] बित्तिने दुई गिला मनतातो पानी पिउने, तत् पश्चात मलमुत्र विशर्जन गरी ुचीनिची भई दांमा धमनीले आफ्नो व्यायामका लागि तयार हुनु पर्छ।

२. ब्यायाम पश्चात हल्का खाजा खाएर दैनिक गर्नुपर्ने कामहरूलाई व्यबस्थित गर्न कार्यतालिका बनाउबाजसुरीएको ठाउं यो गर्दा कार्य ब्यबस्थापन ुचारूभई अतिरिक्त तनाबबाट बच्न किन्छ।

३. बेलुका ाढे छ देखि ात बजे भित्र खाना खाई क्ने। त्यको तीन घण्टा पछि मात्र ुत्न जाने गर्नु पर्छ। ४. नाम र दामको पछाडि मरीहत्ते गर्नेबानी मुटुका लागि राम्रो होइन। ईमान, जमान नैतिकता र धर्मलाई आत्माथ गर्दै जति जे हुन्छ त्यैमा न्तोष गरौं।

५.आफ्नो ब्यक्तिवलाई लचकदार र र्वप्रिय बनाउं अहंकार, घमन्ड र मपाईत्वलाई प्रशय नदिउं ठुलालाई आदार गरौं। दु:खिहरूं करूणा, आनन्दितहरूं ज्जनहरूं दुर्जनहरूको वास्तै नगरौं।

६. आफना गल्ति तथा भुलहरूलाई फेरी नगर्ने ंकल्पका ाथ भुलौं। विगतमा भएका कुराहरूलाई लिएर तनावग्रस्त हुने नगरौं। ईख लिने, बैरत्व राख्ने, मनमालागेका कुरा नभन्ने र भावानाको दमन गर्ने ब्यक्ति हृदय रोगको किार हुन क्छ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल पौष २३ गते शनिबार, तदनुसार जनवरी ७ सन् २०१७, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामक: संवत्सर:, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। हेमन्त ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार पौषशुक्लपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज पौषशुक्लपक्षको दशमी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य धनु राशिमा, चन्द्रमा मेष राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २६ घटि ३ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ५८ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर २३ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : बै क्षेत्रबाट लाभ पाइन क्ने, नविन कार्यको थालनी गर्दा राम्रो, आफन्तंग भेट, दिन शुभ रहेको छ।

वृष : आं आउनेछ, व्यापारमा मन्दी आउने, दिन ामान्य रहनेछ।

मिथुन : आफन्त जनंग मनमुटाव हुन क्ला, मन चञ्चल, पेट वा कम्मरको रोग लाग्ने, चिन्ता पर्ने खवर प्राप्त होला।

कर्कट : यश कृति बढ्ने, शतुमाथि विजय हालि, घरमा नयां मान्छेको आगामन, दिन ुखद्, मय महत्वपूर्ण रहनेछ।

सिंह : गर्न खोजेको काम विफल शुनेछन, मनमा आन्ति छाउने, स्वास्थ्यमा एक्कासी गडबढी आउन क्नेछ।

कन्या : आदरत्कार पाइने, नयां मनग्य आम्दानी, दिन अत्यन्त राम्रो छ उपयोग गर्नुहोला।

तुला : विरोधीहरु क्रिय हुनेछन्, अपज आईलाग्ने, अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ छैन चनाखो रहनुहोला।

वृश्चिक : मानकि पीडा थपिने, मानहानी, आफन्त बाट धोका, आम्दानीका श्रोतहरु घट्नेछन् नआतिनु होला।

धनु : टाढाबाट धन प्राप्त हुन क्नेछ, प्रियतम भ्टघाट हुनेछ, धार्मिक क्षेत्रबाट लाभ पाइनेछ, स्वास्थ्य राम्रो रहेछ।

मकर : चोटपटकको भय, टाढाको यात्रा अफल हुनेछ, नास्तिक विचारले ताउनेछ, मय खराव रहेको छ।

कुम्भ : पारिवारिक जमघट बढ्ने, राजनैतिक क्षेत्रमा फलता, गरेको प्रया ार्थक रहनेछ दिन शुभ रहनेछ।

मीन : रकारी कार्य अफल हुन क्छ, मुद्दा मामिलामा हात नहाल्नुहोला, इज्जतमा आं

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

शक्ति....

'तराईका जनतालाई झुक्याउन, अल्मल्याउन किन्छ भन्ने नोचे हुन्छ।' मधी र थारू मुदायको भ्कां भएकाहरूलाई देखाउं 'मधी दलहरूले भन्दै आएका कुराले त्यहां प्रतिनिधित्व गर्दैन।' फागुन द्वो ातादेखि एमालेले तराईमा विशेष अभियान ञ्चालन गर्ने र बै ठाउं बताए। काठमाडौं उपत्यका र राजधानीमा जागेको जागरणलाई देशव्यापी बनाउने उनले बताए। अबका ११ महिनामा तीन तहको निर्वाचन गरेर ंविधान पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन हुन नके ंद् र प्रधानमन्त्रीमेत नरहने अवस्थाप्रति ओलीले ध्यानाकर्षण गराए। 'विधान त जारी भएको छ, पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गर्न तीन तहको निर्वाचन गर्नु छ,' उनले भने, 'अर्को ालको माघ ७ गतेम्म चुनाव हुन केन भने ंद् रहने छैन, प्रधानमन्त्री रहने छैनन्।'

ंशोधनले कुनै पनि हालतमा चुनावी वातावरण बनाउन हयोग नगर्ने भन्दै ओलीले फिर्ता लिन आग्रह गरे। त्तारूढ दलका नेताहरूले ंविधान ंशोधनलाई राष्ट्रहितअनुरूप रहेको भनी जुवाडेको जस्तो झूठो दलिल गरिरहेको उनको आरोप थियो, 'राष्ट्रपतिज्यूले ५ दलका नेताहरूलाई राखेर हिजो चुनाव गर्नेतर्फ ध्यानाकर्षण गराउनु भो, तर त्तारूढ दलका नेताहरू ंविधान ंशोधन नै चुनावका लागि हो भनेर जुवाडेको जस्तो तर्क गर्न थाल्नु भो। जुवाडेले कौडा पछार्छ, हारजित जुवाको होइन म्पत्तिको हुन्छ। ता पछार्छ हारजित म्पत्तिको हुन्छ। त्तारूढ दलहरू ताका पत्ती पछारेर देशलाई हराउने कोि गर्दैछन्।'

मधेका नाममा ंविधान ंशोधनको कुरा गरेर मधेमाथि नै प्रहार गर्न खोजिएको ओलीको जिकिर थियो। 'कुरा मधेको गर्ने तर त्यहां भोजपुरी र अवधी भाषालाई माप्त पारेर हिन्दीलाई अगाडि ार्ने ?' ओलीले भने, 'प्रहार कहां गौरवपूर्ण मैथिली र भोजपुरीमाथि। तर, कुरा मधेको गर्ने ?'

कार्यक्रममा प्रत्येक दलबाट एक जनाले मात्र म्बोधन गरे पनि स्वागत मतव्यका क्रममा एमाले महाचिव ईश्वर पोखरेलले पनि बोलेका थिए। पोखरेलले ंविधान जारी हुन नदिने र च्यात्नेहरूले गर्ने बै प्रकारका षड्यन्त्रलाई विफल पार्ने चेतावनी दिए। मुलुकलाई आत्मनिर्भर हुन नदिनेहरूविरुद्धको लडाइं गर्दै उनले राष्ट्रिय स्वाभिमानका पक्षमा उत्रिन आहवान गरे।

माले महाचिव ीपी मैनालीले ंविधान ंशोधन विधेयकमा रहेका अन्तरवस्तु राष्ट्रघाती रहेको टिप्पणी गरे। वोर्च्च अदालतको निर्णयबाट पनि अब ीमा फेरबदल गर्ने गरी ंविधान ंशोधन गर्न नमिल्ने स्पष्ट भइरहेकाले जोरजबर्जस्ती नगर्न त्तापक्षलाई चेतावनी दिए।

नेपाल मजुदर किान पार्टीका नेता प्रेम ुवालले बंगलादेश टुर्क्याउने र ीक्किमलाई विलय गराउने जस्तै प्रया भारतले नेपालमाथि गरिरहेको आरोप लगाए। विधेयक ंझा पे हुने हैयित नरहेको उल्लेख गर्दै कुनै हालतमा लैजान नदिने उनले बताए। प्रदेश नम्बर २ मा मेत मधे मात्र राखेर गल्ती भएकाले अब पहाडमेत मिाउनुपर्ने ुवालको भनाइ थियो।

राष्ट्रिय जनमोर्चाका अध्यक्ष चित्रबहादुर कीले भारतीयहरूको अत्याचार नेपालीले नहने बताए। नेपालको ९० प्रतिशत जनमतले ंविधान जारी गरेको विरोधमा भारतले पां नाकाबन्दी गरेको स्मरण गर्दै अध्यक्ष कीले नेपाललाई टुक्राटुक्रा पार्ने 'ग्रान्ड डिजाइन' लाई फल हुन नदिने बताए।

भारतको 'वारे'को रूपमा मधी दलहरू प्रस्तुत भइरहेको आरोप कीको थियो। 'भारतको वारे बनेका केही व्यक्तिले भनेको आधारमा कञ्चनपुरदेखि झापाम्म बुझाउनुपर्ने रे,' उनले भने, 'नेपालीहरू आफ्नो कलेजो काटेर भारतलाई बुझाउन तयार छैनन्।'

राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी लोकतान्त्रिकका अध्यक्ष शिवलाल थापाले ंशोधन प्रस्तावमा आएका ीमांकनलगायत प्रस्तावको विरोध गरे। ीमांकनका म्बन्धमा भने उनले मगरातहरूको बाहुल्य हुने प्रदेश बन्ने भएकाले त्यमा कारात्मक हुने धारणा राखे। तर नागरिकता, भाषा लगायतका अन्य विषयहरू आपत्तिजनक रहेको उल्लेख गरे।

पुष्पकमल दाहाल नेतृत्वको रकार अफल भएकाले राजीनामा दिनुपर्ने उनीहरूको माग थियो। नेपाल परिवार दलका एकनाथ ढकाल, नेपा पार्टीका लक्ष्मण राजवंशी, बहुजन शक्ति पार्टीका विश्वेन्द्र पावान, मधे मता पार्टीका मेघराज निषाधले भालाई म्बोधन गर्दै ंविधान ंशोधन राष्ट्रहित विपरीत रहेको भन्दै फिर्ता लिन माग गरेका थिए।

विधेयक टेबलअघि सहमति प्रयास

काठमाडौं २२ पुस।

त्ता नेतृत्वकर्ता माओवादी केन्द्रले ंविधान ंशोधन विधेयक टेबल गर्नुअघि हमतिका लागि प्रया गर्ने निर्णय गरेको छ। प्रधानमन्त्री तथा अध्यक्ष पुष्पकमल दाहालले बालुवाटार निवामा आयोजित पार्टी हेडक्वार्टर बैठकमा आइतबार ंशोधन विधेयक ंझा लैजाने योजना अब परिवर्तन नहुने भन्दै त्यअघि प्रमुख प्रतिपक्षी एमालेहित अन्य राजनीतिक घटकं लागि प्रया गर्ने बताए। बैठकले उनको प्रस्ताव दर गर्दै ंशोधन विधेयक, निर्वाचनम्बन्धी विधेयक छलफलहित पारित गर्नुपर्ने निर्णय गरेको नेता अग्निप्राद ापकोटाले बताए।

'वोर्च्चको आदेशले नै ंशोधन प्रस्ताव टेबल गर्न मार्ग प्रशस्त गरिक्यो, त्यैले अब ढिलाइ गर्नु हुं रहयो,' ापकोटाले भने, 'एमालेले ंविधानविपरीत ंशोधन गर्न लागिएको भनी लगाएको आरोप ही छैन भन्ने पुष्टि अदालतबाटै भइकेकाले अब अघि बढ्नेमा अलमल गर्न नहुने बैठकको ठहर छ।' बैठक ्ातका अनुार प्रधानमन्त्री दाहालले अब विधेयक रोकिने कल्पनामेत गर्न नकिने भन्दै पारित गराउनुपर्ने चुनौती भने बां उनले प्रतिपक्षी एमालें अनौपचारिक तहमा अहिले पनि छलफल चलिरहेको बैठकलाई जानकारी गराउं मझदारी विका गर्नु अझै चुनौती रहेको बताएका थिए। दाहालले भने,-'एमालेले ार्वजनिक खपतका लागि प्रदर्शन र भा गर्ने क्रम जारी राखे पनि ंद् अवरोध गर्ने म्भावना अब रहेन, उको मुख्य दाबी नै कमजोर बन्न पुग्यो। आफ्नै पालामा ंशोधन भइकेको ंविधान कार्यान्वयनका लागि फेरि ंशोधन गर्नुपरेको हो भन्ने कुरा ओलीजीलाई पनि थाहा नभएको कहां हमतिका लागि जति पटक पनि छलफल गर्न तयार रहेको उनलाई उद्धृत गर्दै हभागी एक माओवादी नेताले भने।

नेता मणि थापाले स्थानीय निकाय पुन:रचना आयोगको प्रतिवेदन बुझ्न ढिलाइ गर्न नहुने भन्दै बैठकले अघि बढ्न दाहाललाई आग्रह गरेको बताए। दाहालले बैठकपछि आयोग प्रतिनिधि भेटदै उक्त प्रतिवेदन बुझेका थिए।

यैबीच माओवादी केन्द्रको आन्तरिक ंगठनात्मक कार्य्विधि तथा निर्वाचन कार्यविधिमाथि नेताहरूले टिप्पणी गर्ने क्रम टुंगिएको छ। ंगठनात्मक कार्यविधि निर्माण मिति दस्य विश्वभक्त दुलालका अनुार पार्टी नेताहरूले कार्यविधिमाथि ुझाव राख्दै केही परिमार्जनहित अन्तिम रूप दिन आग्रह गरेका थिए। गत जेठमा विभिन्न माओवादी घटकबीच एकता भएपछि ाउनमा गठित वर्षमान पुन नेतृत्वको मितिले ६ महिना लगाएर तयार पारेको कार्यविधिमाथि छलफल दुई दिनम्म चलेको थियो।

को भाग

घुर्याउने, अथेरोस्क्लेरोमि भन्ने

टेजति काम गर्न अफल, अफन्त

क्षेत्रमा गरेको

च आउन

—रंग संसार—

संगीतसंगै अभिनयमा समेत सक्रिय नरजंग

✍राजाराम पौडेल/गोल्डेन

गुरुङ फिल्मका निर्देशक प्रितम गुरुङले आफ्नो फिल्ममा अभिनय गर्ने अफर राख्दा ुरुमा नरजंग गुरुङ झस्किए। गायन कलाको माध्यमबाट दर्शक श्रोता माझ चिनिएका उनलाई यो प्रस्ताव स्वीकार गर्ने की नगर्ने दुविधा पर्‍यो। आफ्नो भविष्य
फिल्ममा अभिनय नगरेर स्थापित भैकेका निर्देशक प्रितम गुरुङको प्रस्ताव अस्वीकार गर्ने ाह उनमा भएन। अनि उनले
फ्ुदको मयमा फिल्ममा अभिनय गर्ने निर्णय गरे। 'ुरुमा फिल्ममा अभिनय गर्ने कि नगर्ने दोधारमा परे अनि अनुभव हालि गर्न भन्दै यात्रा तय गरे'–उनी भन्छन्। फिल्ममा अभिनय गर्नुको उनको अर्को उद्देश्य अनुभव हालि गर्नु पनि थियो।

भविष्य देखेका उनले आफ्नो गीत 'स्याङ्जाली ठिटो' मा मोडल बनेर अभिनय गरेका थिए। यहि गीतमा अभिनय गरेका कारणनै उनी निर्देशक प्रितम गुरुङको आखां परेका हुन्। रोधी फिल्म् प्रा.लि.को व्यानरमा निर्माण गरिएको फिल्म 'च्ह्–च्ह्मी' (छोराछोरी) मा 'लबर ब्वाई' को भूमिकामा उनि देखिएका थिए। यो फिल्ममा गरेको उनको अभिनयलाई गुरुङ फिल्मका दर्शकले मन पराए। विशुद्ध गुरुङ भाषामा बनेको यो फिल्मबाट पाएको फलतालेनै उनी फिल्मको क्षेत्रमा मेत अगाडि बढ्न हौीए। यो फिल्म पश्चात हर्क गुरुङको माध्यमबाट गुरुङ फिल्मका निर्माता, निर्देशक एवं कलाकार माओेते गुरुङले

निर्माण गरेको फिल्म 'नरे' मा काम गर्ने अवर उनले पाए। यो फिल्ममा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका उनी फिल्मको कथा आफ्नो जीवनं
उताहित भएका थिए। यो फिल्ममा उभ्याइएको पात्रलाइ न्याय गर्न केको कारण दर्शक श्रोताको माया थप बढेको उनी बताउं
जिवनयापन चलिरहेको छ भन्ने विषयवस्तुमा फिल्म केन्द्रित रहेको थियो। 'गुरुङ गाउं
र ंस्कृति फिल्म मार्फत चित्रण गर्ने प्रया गरिएको थियो' उनले थपे–'गुरुङ गाउं
त्यहाको मस्यालाई फिल्मको माध्यमबाट प्रष्ट पार्न खोजिएकोले दर्शकले मन पराए।'

यरी गुरुङ फिल्ममा अभिनय गरेका उनै नरजंगले अब ुभेच्छा प्रोडक्न हाउले निर्माण गर्न लागेको 'प्रे ेना' (
अभिनय गर्दै छन्। य फिल्ममा उनले गरिब परिवारको व्यक्तिको भूमिका निभाउने छन्। खु बहादुर गुरुङले निर्देशन गर्ने यो फिल्मको छायां
फिल्ममा भिम गुरुङ, रजनी गुरुङ, उर्मिला गुरुङ लगायतको अभिनय रहने छ। गायनको माध्यमबाट आफ्नो यात्रा शुरु गरेका नरजंग गुरुङ अभिनयको क्षेत्रमा मेत क्रिय हुं

अभिनयलाइ निरन्तरता दिदं मेत उनको गायन यात्रामा कुनै कमी आएको भने छैन। 'फिल्ममा काम गरेपछि फिल्मका गीतमा आवाज भर्न पाएकोले झनै क्रियता बढेको छ।' उनले भने। ंनेपाली
भविष्य देख्ने यी प्रतिभाले फिल्मको क्षेत्रमा मेत म्भावना बोकेको कलाकारको रुपमा आफूलाई उभ्याउन फल भएका छन्।

हुन त वि.. २०४२ ालमा देउराली–३, स्याङ्जामा बुबा उद्बहादुर र आमा उर्मिला गुरुङको पहिलो न्तान भएर उनी जन्मीएका हुन्। उनको ानैदेखि गीतंगीतमा रुचि थियो। बाल्यकालदेखिने मनपरेको गीत गुनगुनाई हाल्ने बानी उनमा थियो। विभिन्न कार्यक्रममा भाग लिने गरेका उनलाई बै तर्फबाट पोर्ट मिल्यो त्यैले गर्दा
हौीए। वि.. २०६१ ालमा त्याल भ्वाइ अफ स्याङ्जामा द्वितीय भएपछि उनमा केही गर्न क्छु भन्ने उर्जा थपियो। जब वि.. २०६२ मा
उर्वरभूमि पोखरामा आगमन भयो तत् पश्चात उनको
यात्राले गति लिएको हो। पोखरा आइकेपछिड उनले विभिन्न प्रतियोगितामा भाग लिए। नारायणगोपाल खोजी प्रतिभाको, लेखनाथ महोत्व, अन्नपूर्ण म्युजिक अवार्ड लगायतका प्रतियोगितामा भाग लिइ थुप्रै पुरस्कार र अवार्ड जित्न फल उनी बने। पोखरा आएको वर्ष नै 'नम्झाई देउ ती दिनहरु' बोलको गीत रेकर्ड गरी औपचारिकरुपमा ंगीतयात्रा उनले ुरु गरे। यो गीतबाट उतहित बनेका उनले कहि मयको मेहनत पश्चात ेलो एल्बम 'फ्यूचर' बाट नेपाली

आफ्नो गायन कौशल पस्केका थिए। लोक, पप, आधुनिक, गजल लगायतका विभिन्न प्याटर्नका गीतलाई एल्बममा मावेश गरेका उनको यो एल्बमलाई श्रोता दर्शकले मन पराएका थिए। य पछाडि ेलो एल्बम ननिकाले पनि विभिन्न गुरुङ फिल्म तथा कलेक्न एल्बममा मेत आवाज दिएका उनले हालम्म लगभग तीन य गीतमा आफ्नो आवाज भरिकेका छन्। उनको प्रतिभाको मूल्याङ्कन गर्दै तमु धिं नेपाल, म्पदा कला मन्दिर, पूर्णिमा युवा क्लव लगायत ंघ–ंस्थाले म्मान गरिकेका छन्। पोखराको न्यूरोडस्थित त्रिवेणी
निखारता प्रदान उनले गरेका हुन्। कार्यक्रमको लिलिमा नेपालका विभिन्न ठाउं
हङकङ, कोरीया र अष्ट्रेलियामा मेत पुगि आफ्नो प्रतिभा देखाइकेका छन्। गुरुङ फिल्म एशोेिएशनका गीत ंगीत विभाग प्रमुख रहेका उनी तरेली
मेत हुन्। उनले बुमराङ रेष्टुरेन्ट, मान्द्रो दोहोरी
दोहोरी
काम गरी आफ्नो
प्रतिभा ुनाइकेका छन्। अब छिट्टैनै स्टेज कार्यक्रमलाई लक्षित गरेर रमाइलो खालका गीत श्रोतामाझ पस्कने ुरमा आफू रहेको उनले बताए। पोखरा अनि य आपामा हुने मेला महोत्वमा
व्यक्तिले स्थान नदिएको उनको गुनाो छ। 'पोखरा अनि य आपाका मेला महोत्वका
हभागिता पाउन किएको छैन।' उनी पप, आधुनिक गीत, गजलमा मेत आफ्नो आवाज भरी आफूलाई भंर्स्टाइल गायकको रुपमा परिचित गराउन फल भएका छन्।
निरन्तरता दिंदै फुर्दको मयमा मात्र फिल्ममा अभिनय गर्ने योजना आफूले बनाएको उनी ुनाउं

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com
२०७२ माघ १५ गतेबाट

माघेसंक्रान्ति महाउत्सव हुने

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस।

राष्ट्रिय परोपकार महांघ नेपालको आयोजनामा पोखरामा पु २७ देखि माघ ४ गतेम्म पोखरा–१५, ढुंगें
आश्रममा श्रीमद्भागवत माघेंक्रान्ति महाउत्व हुने भएको छ। उक्त अवरमा पु २९ मा महांघको तेो महाधिवेन मेत हुनेछ। माघेंक्रान्ति पर्वको अवर पारी हुने कार्यक्रम तयारी तीव्र पारिएको शुक्रबार पोखरामा आयोजित पत्रकार म्मेलनमा महांघका अध्यक्ष भागवत् भास्कर पण्डित कमलनयन गौतमले जानकारी दिए। नेपाली कला ंस्कृति जगेर्ना एवं वातावरण ंरक्षण गरी गरिब तथा विपन्न वर्गका व्यक्तिहरुको भरणपोषणमा थप टेवा पुग्ने उद्देश्यले य वर्ष पनि कार्यक्रम आयोजना गरिएको उनले बताए।

ंस्थाले अह्य, गरिब एवं निमुखा व्यक्तिलाई निःशुल्क शिक्षा, स्वास्थ्य, गा, बा, कपाल मेतको व्यवस्था गर्दै आएको छ। यका ाथै ंस्थाले प्रकृति ंरक्षणका लागि वृक्षारोपण अभियान, गंगा स्वच्छता अभियान, गौरक्षा अभियान, वृद्धवृद्धाका लागि नागरिक चौतारी, अहायका लागि बालगृह, वैदिक ंस्कृति रक्षाका लागि गुरुकुल आश्रम, हिमाल ंरक्षणका लागि कल्पवृक्षा अभियान ंचालन गर्दै आएको छ।

उक्त अभियान आगामी दिनमा पनि ंचालन गर्दै अझ वृहत बनाउन गत वर्षझैं य वर्ष पनि श्रीमद्भागवत माघेंक्रान्ति महाउत्व आयोजना गरिएको पण्डित गौतमले बताए। ेवा नै धर्म हो भन्ने मूल उद्देश्यका ाथ २०६४ पु २९ मा स्थापना भएको महांघले ंचालन गरेको बालआश्रममा हाल विभिन्न जिल्लाका ४२ जना बालक आश्रित छन्। ंस्थाले पोखरामा गुरुकुल आश्रम र दमौलीमा ज्येष्ठ नागरिक परोपकार चौतारी ंचालन गरेको छ।

यरी महांघले बै ठाउं
गरी दैनिक एक य जनाको लागि खानाको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ। महांघ विभिन्न जिल्लामा नगर, गाविं र वडास्तरमा विस्तार भएको र
आजीवन दस्य रहेको उनीहरुको हयोग एवं अन्य हयोगीको ाथले आश्रम ंचालनमा हज भएको उनले बताए।

धार्मिक
द्भाव कायम राख्दै पुरातन इतिहा बोकेका, मठमन्दिर, चौतारी, पोखरी, तलाउ, पार्टी पौवा, गुम्बा, चैत्य, प्राकृतिक स्थल, द्धि शक्तिपीठ पहिचान गराउन, नवीन कार्य शैली
गन्तव्य विका विस्तार गर्न महांघ लागिपरेको उनले बताए। उक्त अवरमा महांघको तेश्रो महाधिवेशन पु २९ मा हुने महाचिव मोहनबहादुर भण्डारीले जानकारी दिए। कार्यक्रममा स्वतन्त्र पत्रकार ंघका अध्यक्ष कृष्णप्राद बां
उपाध्यक्ष ललितबहादुर भण्डारी, महाचिव मोहनबहादुर भण्डारीलगायत बोलेका थिए।

अन्यत्र छाडी कांग्रेसमा प्रवेश गर्ने बढ्दै

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस।

नेपाली कां
निर्मल पोखरी ईकाइको आयोजनामा शुक्रबार आयोजित कार्यकर्ता भेटघाटको अवरमा ४७ घरधुरीका एक य २३ जना नेपाली काङ्ग्रेमा प्रवेश गरेका छन्। विभिन्न पार्टी परित्याग गरि नेपाली कां
गर्नेलाई ांद बृन्दादेवी रानाले कास्कीको क्षेत्र नं. ३ को हालत नाजुक रहेको जानकारी दिईन्। य क्षेत्रको हरेक बिका निमाणको काममा आफुले हयोग गरेको बताईन्। उनले य क्षेत्रमा आफूले काम गरेको तर अरुले नाम कमाएको बताईन्। कार्यकर्ताहरु लाई आफ्नो क्षेत्रमा अरुले धैरै चलखेल गरेकाले ध्यान दिएर काम गर्न आग्रह गरेकी छन। ो अवरमा स्थानीय ठूलीस्वां
निवा नरबहादुर रानामगर, भिमबहादुर रानामगर र बलबहादुर आलेमगरको नेतृत्वमा बन्ती थापामगर, धनबहादुर मास्की मगर, ावित्री रानामगर, अशोक परियार, पूर्णीमाया मास्की मगर, ेतिमाया आलेमगर, लक्ष्मी आलेमगर, ललिता आलेमगर लगायत नेपाली कां
प्रवेश गरेका हुन्।

ो अवरमा नेपाली कां
कास्कीका भापति कृष्ण कैंी, महाधिवेशन प्रतिनिधि नरेश शंकर पालिखे, वीरेन्द्र बिजुक्छे, केशर निर्दोशी, जिल्ला दस्य रंगिला आचार्य, नगर भापति बजिरमान श्रेष्ठ, क्षेत्र नं ३ का भापति विजय आचार्य, निर्मल पोखरीका क्षेत्रीय प्रतिनिधी रधु पराजुली, चिब दिपेन्द्र मरानीलगाएतले पार्टीमा नवप्रवेशीले कां
मुल्यांकन गरेको भन्दै विका निर्माणका काममा जनताको हभागिता र चाो नै प्रमुख हुने गरेको वताए।

पोखरा उद्योग बाणिज्य ंघका पुर्व अध्यक्ष बिन्दुकुमार थापाले य ठाउं
पर्यटकीय क्षेत्र बनाउन किने र ाथै ठूला उद्योग ंचालनको लागि उद्योगी व्यवायीको तर्फबाट आफूले ुरु गर्ने वताए। पोखरा २३ ईकाइ अध्यक्ष केबल गिरीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको ंचालन विक्रमादित्य गिरी र स्वागत नरबहादुर रानाले गरेका थिए।

बिहीबारमात्र कास्कीको बिकट मिजुरे गाविं वडा नं. १ हर्षेका ४८ जना नेपाली कांग्रेमा प्रवेश गरेका थिए। कांग्रेले मात्र मुलुकलाई अघि बढाउन क्ने भन्दै विभिन्न पार्टी परित्याग गरी हर्षेका २४/२५ घर परिवारका वै कां
कांग्रे मिजुर गाउं
आयोजना गरेको कार्यक्रमवीच कास्की कांग्रेका भापति कृष्ण कैंीले उनीहरुलाई पार्टीमा स्वागत गरेको जिल्ला दस्य नवीन ग्दिेलले जानकारी दिए।

कार्यक्रममा बोल्दै भापति केंीले पार्टी शान्ति र मृद्धिको अभियानमा होमिएको उल्लेख गरे। उनले पार्टी थप जिम्मेबारबन्दै व्यवस्थित र ुदृढ बन्ने दावी गरे।

भापति केंीले पार्टीले स्थानीय तहको निर्वाचनमा आफ्ना ेध्यान केन्द्रित गरिरहेको भन्दै निर्वाचनको तयारीमा जुट्न आव्हान गरे।

कास्की कांग्रेका चिव रामराज लामिछानेले पार्टीप्रति जनलहर बढिरहेको र त्यको उदाहरण हर्षे गाउं
कार्यक्रममा कास्की कांग्रेका दस्य नारायणकुमार श्रेष्ठ, ओमप्रकाश गुरुङ, आमन्त्रित जिल्ला दस्य मुरारी कोइराला, कांग्रे क्षेत्र नं १ कास्कीका चिव प्रेमकुमार श्रेष्ठ, दस्य जानकीदत्त अधिकारी, नेपाल शिक्षक ंघ कास्कीका दस्य कृष्ण अधिकारी, नेपाल महिला ंघकी तिल रिमाल लगायतले बोलेका थिए। नेपाली कांग्रे मिजुर गाउं
भापति इन्द्रशुभा गुरुङको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको ञ्चालन मिनबहादुर भट्टराईले गरेका थिए।

एमालेको भेला

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस।

नेकपा एमाले वडा कमिटी पोखरा ९ को आयोजनामा शुक्रवार पोखराको शान्तिवनवाटिका टोलमा ंविधान कार्यान्वयनका लागि जनपरिचालन भेला म्पन्न भयो। भेलालाई व्यानरमा हस्ताक्षर गरि उद्घाटन गर्दै नेकपा एमाले कास्कीका अध्यक्ष कृष्ण थापाले ंविधान कार्यान्वयन गरि जनताको अनुहारमा खुी ल्याउनुपर्ने वताए।

कार्यक्रममा नेकपा एमाले कास्कीका उपचिव प्रभा कोईराला, वैकल्पिक चिवालय दस्य विजया ुवेदी, नेकपा एमाले क्षेत्र नम्बर ३ का अध्यक्ष धनवहादुर नेपाली, मुक्ति माज पोखरा–९ का अध्यक्ष उषा नेपाली, अनेम ंघ पोखरा ९ का अध्यक्ष कन्या कुमारी गरुं, शान्तिवन वाटिका टोल विका ंस्थाका पूर्व अध्यक्ष दुर्गा देवी पहारी, निरु रानाभाट, नारायणदत्त ुवेदी लगायतले आ–आफ्नो भनाइ राखेका थिए। एमाले पोखरा ९ का अध्यक्ष प्रकाश शर्माको अध्यक्षतामा म्पन्न भेलाको ञ्चालन चिव प्रेम गुरुंले गरेका थिए।

गुरुकुल वेदाश्रम माविलाई सहयोग

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस।

लायन्स क्लब अफ पोखरा माछापुच्छ्रे भिलेजले स्याङ्जाको चिलाउनेबास गा बि वडा नं २ काफलटारी स्थित श्री गुरुकुल बेद आश्रम माबि मा शुक्रवार शैक्षिक ामग्री हस्तान्तरण गरेको छ। कार्यक्रममा विभिन्न शैक्षिक ामग्री, स्टिल दराज, १४ बोरा चामल र रु ११ हजार नगद हित जम्मा रु ६५ हजार बराबरको हयोग उक्त बिद्यालयलाई एक कार्यक्रमका बिच हस्तान्तरण गरेको हो।

कार्यक्रममा उक्त बिद्यालय ब्यबस्थापन मितिका अध्यक्ष पुन्य प्राद उपाध्यायले हयोग को लागि हार्दिक ध्यन्यबाद प्रकट गर्दै लायन्स क्लबहरुको ेवामुलक काम बिश्वमा अनुकरणीय भएको बताए। कार्यक्रममा क्लब का न्स्थापक अध्यक्ष शिबराज आचार्यले कार्यक्रमको उद्देश्य एबम औचित्य माथि प्रकाश पारेका थिए। डिल्लीराम पराजुलिको म्योजनमा म्पन्न कार्यक्रममा स्वागत हम्योजक प्रेम मल्ल ,न्चालन तृतीय उपाध्यक्ष शोभाकान्त पौडेलले गरेका थिए।

क्लबका अध्यक्ष रामजी प्राद भन्डारिको अध्यक्षतामा कार्यक्रम म्पन्न भयको क्लबका ूचना तथा न्चार निर्देशक रामजी प्राद लमलले जानकारी दिए।

अनेक समस्या सफल उपचार
ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार।
यौन समस्या:- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार।
हामीकहाँ पियार एलोभेरा जुस पाइन्छ।
महिला सम्वन्धि समस्या
महिनामारी गडवढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वोदिक पद्दतिबाट सफल उपचार।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने।
थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल।
माछापुच्छ्रे हर्बो ट्रेड
फ्रि होम डेलिभरि
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फोन नं.०६१-५३१८६७, मो. ९८४६१३७४१८

खुशीको खबर!
के तपाईलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ। ढाड दुखेको, वाथ, शुक्री, बाँझोपन हटाउने, ग्याष्ट्रिक,रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ। *महिनावारी भएको ७ दिन र जूठो परेको १ वर्षपछिमात्र आउने।*
अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिरुवाचोक प्रतिक्षालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २। सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

सस्तोमा जहाज टिकट
सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्।
World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

रेष्टुरेन्ट विक्रीमा
पोखराको चिप्लेढुङ्गा स्थित पोखरा ट्रेडमलको ठीक अगाडि, आरके विल्डिङमा चालु अवस्थामा रहेको रेष्टुरेन्ट विशेष कारण वश विक्रीमा छ।
सम्पर्क :९८०५८७३१९१

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"
आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
एशियन पेन्टस्, रोयल ईस्पायराका साथै सिपेजको समस्या सावधान, वाटर प्रुफिङ गरिन्छ।
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलर: एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रुचाईएको पेन्ट

सेक्युरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि तालिमको सुवर्ण अवसर
Abudhadi को Spark middle Cast Star Skill Force, UAE को DPS, कतारको Group-4, बहराईन, मकाउ लगायतका देशहरुमा सेक्युरिटी गार्डमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रियस्तरको Diplomatic सेक्युरिटी गार्ड तालिम, अंग्रेजी भाषा र अन्तरवार्ताको तयारी कक्षाहरु सञ्चालन भइरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गरि आफ्नो सुनौलो भविष्यको सुनिश्चित गर्नुहोला।
हाम्रो विशेषताहरू :
❖१००% उत्तीर्ण गराउन सफल।
❖छोटो समयमा नै ख्याती प्राप्त गुणस्तरीय तालिम।
❖DPS र PSBD का Objective Questions Answer को प्राक्टिकल र मोडल Questions Answer को अध्ययन गराइने।
सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि
पृथ्वीचोकबाट १०० मि. तल एयरपोर्ट जाने बाटोमा
(मुक्तिनाथ विका बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा इलेक्ट्रोनिक भवन -तल्लो तलामा)
फोन नं. ०६१-५३०७२४, मो.९८४६३५५३४२,९८०६७०८२४६

पोखरामा पहिलो पटक
यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, गुप्ताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनलिल।
साथै टि.भी. तथा पत्रपत्रिकामा विज्ञापनमा देखाइने सम्पूर्ण सामान हेल्दी तथा शुद्ध बिक्री गरिन्छ।
❖ अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्वल होम्स
फ्रि होम डेलिभरी
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919

अमेरिकी रोटऱ्याक्टर पोखरामा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

रोटऱ्याक्ट क्लब अफ न्यूरोड पोखराको निमन्त्रणामा ७ अमेरिकी रोटऱ्याक्टर पोखरा भ्रमणमा आएका छन् । रोटऱ्याक्ट न्यूरोड र रोटऱ्याक्ट क्लब अफ न्यूर्जीको अन्तर क्लब युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम अन्तर्गत उनीहरु नेपाल आएका हुन् । बिहीबार काठमाडौं आइपुगेका अमेरिकी रोटऱ्याक्टर लाई रोटऱ्याक्ट न्यूरोडले शुक्रबार पोखरामा स्वागत गऱ्यो ।

पोखरा आएको टोली शुक्रबार रोटऱ्याक्ट डिष्ट्रिक्ट ३२९२ को म्मेलनमा हभागी भयो । माघ १ गतेम्म पोखरा रहने टोली ामाजिक गतिविधिमा ंलग्न रहने रोटऱ्याक्ट न्यूरोड अध्यक्ष ुजन रेग्मीले जानकारी दिए। टोलीले पोखरा भ्रमणं विद्यालयहरुलाई हयोग गर्ने कार्यक्रम रहेको रेग्मीले बताए। उनले भने-'युवा आदान-प्रदानले रोटऱ्याक्ट क्लबले गरेको ामाजिक कार्य, एकअर्काको बुझ्न हयोग पुऱ्याउं

रोटऱ्याक्ट क्लब अफ काठमाडौं मिडटाउन, रोटऱ्याक्ट क्लब अफ पर्वत र रोटऱ्याक्ट क्लब अफ रुद्रमती बबरमहलं हकार्यमा युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रमलाई आशा फाउण्डेशन, फ्रेन्ड् अफ नेपाल न्यूर्जी, रोटरी डिष्ट्रिक्ट ७५१० रोटरी क्लब अफ ब्रान्चबर्ग र बाबा फाउन्डेशनले हयोग गरेका छन् । अमेरिकी रोटऱ्याक्टर फर्किएपछि रोटऱ्याक्ट न्यूरोडबाट पनि ७ जना रोटऱ्याक्टर रोटऱ्याक्ट न्यूर्जीको निमन्त्रणामा अमेरिका जाने बताइएको छ ।

'प्राकृतिक स्रोतको विकल्पमा नवीकरणीय ऊर्जा'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

प्राकृतिक ्रोत पानी र वन पैदावारबाट उत्पादित ऊर्जाको विकल्पमा बायोग्या जडान गरी नवीकरणीय ऊर्जालाई प्राथमिकता मा राख्नुपर्नेमा पोखरामा आयोजित एक कार्यक्रममा जोड दिइएको छ । जनङ्ख्या तथा वातावरण मन्त्रालय, वैकल्पिक ऊर्जा प्रवर्द्धन केन्द्र, नवीकरणीय ऊर्जा विस्तार कार्यक्रमको आयोजना एवम् जिल्ला विका मिति, कास्कीको व्यवस्थापनमा आयोजित व्यावायिक बायोग्या प्लान्ट विषयक एकदिने क्षेत्रीय अभिमुखीकरण गोष्ठीमा वक्ताले नवीकरणीय ऊर्जामा जोड दिएका हुन् । व्यावायिक पशुपालन फार्मबाट उत्पादित दूधजन्य पदार्थ, मासु, अन्डा बिक्रीबाट मात्र भन्दा मलमूत्र र कुहिने फोहरबाट बायोग्या एवम् कम्पोस्ट उत्पादन गरेर आत्मनिर्भर हुनुका ाथै मल बिक्री गरेर मनग्य आम्दानी गर्न किने नवीकरणीय ऊर्जा प्रवर्द्धन केन्द्रका विकुल श्रेष्ठले बताए।

उनले भने-"बायोग्या जडान गरेपछि ऊर्जामा आत्मनिर्भरता, इन्धन खर्चको बचत हुनुका ाथै फोहर व्यवस्थापन, स्वस्थ जीवन र मयको बचत एवम् वातावरण तथा वन ंरक्षणमा महत्वपूर्ण हयोग पुग्छ ।" स्थानीय विका अधिकारी बलराम ढकालले युएनडिपीको आर्थिक हयोगमा नेपाल रकारद्वारा ंचालित नवीकरणीय ऊर्जा कार्यक्रमबाट य क्षेत्रका फार्म ंचालकले बढी फाइदा लिनुपर्ने बताए। ामुदायिक वन उपभोक्ता महाङ्घ कास्कीका अध्यक्ष कालीदा ुवेदीले बायोग्या निर्माणले कार्बन ञ्चितिमा हयोग पुग्ने बताउं दाउराको प्रयोग घटाउं ंरक्षण र म्वर्द्धन एवम् वातावरणीय ुधारमा हयोग पुगेको स्पष्ट पारे । वैकल्पिक ऊर्जा प्रवर्द्धन केन्द्रका अनुप ढकालले बढ्दो औद्योगिकीकरणं आवश्यकता दिन प्रतिदिन बढिरहेको अवस्थामा नवीकरणीय ऊर्जा बहुउपयोगी बन्ने विश्वा व्यक्त गरे। गोष्ठीमा कास्की जिल्लाका पशु, कृषि एवम् तरकारी व्यवाय फर्म दर्ता गरी ञ्चालन गर्दै आएका ंचालकहरु हभागी थिए ।

सहयोग समितिमा अधिकारी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

लेखनाथ ाना शहरी खानेपानी तथा रफाई उपभोक्ता मितिको पहल र ह-लगानी कोषको आर्थीक हयोगमा दोो चरणको योजना लेखनाथ नगरपालिकाको वडा नं ९, १० र ११ मा ंचालन हुने भएको छ। उक्त वडाका पहाडी भेकका उपभोक्ताहरुलाई ुर्लभ तरिकाले खानेपानीको ुविधा पुऱ्याउनका लागि शुक्रवार बेगनाको आनन्द ज्योती माविमा भएको भेलाले रुद्रनाथ अधिकारीको ंयोजकत्वमा ११ दस्यीय हयोग मिति गठन गरिएको हो ।

नव गठित हयोग मितिको दस्यहरुमा हिमादेवी पोखेल,केदारनाथ अधिकारी,कृष्ण प्राद ापकोटा, भुपेन्द्रबहादुर रानाभाट, ेतवहादुर परियार,रस्वती अधिकारी, लेखनाथ ापकोटा,विष्णु बहादुर बुढाथोकी, नारायणदत्त तिवारी र माधव ुवेदी रहेका छन् । लेखनाथ ाना हरी खानेपानी तथा रफाई उपभोक्ता मितिका अध्यक्ष वोधराज लामिछानेको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा ंचालन उपाध्यक्ष विष्णु प्राद वरालले गरेका थिए भने स्वागत मन्तव्य कोषाध्यक्ष कुलदिप बरालले गरेका थिए।

उक्त अवरमा वडा स्तरीय राजनीतिका दलका प्रमुख, पूर्व जनप्रनिधिहरु, स्थानीय ामाजिक ंघ-ंस्थाका प्रतिनिधिहरुले योजनालाई फल पार्न वैले आ आफ्नो क्षेत्रबाट हयोग गर्ने प्रतिवद्धता जाहेर गरेको ो कार्यक्रममा धन्यवाद ज्ञापन वडा ेवा केन्द्र ९, १० र ११ का वडा चिव रेशमलाल पौडेलले गरेका थिए। कामलाई निर्धारित मयमा म्पन्न गर्नका लागि प्राविधिक टोलीले शुक्रवारदेखि नै काम ुरु गरेको छ। यअघि मितिले लेखनाथको वाड नं ४,५ ,६ र वडा नं ९ को केही भागामा काम ुरु गरिकेको छ ।

पुख्यौली व्यवसायलाई निरन्तरता

वासुदेव पौडेल
पोखरा २२ पुस ।

थोरै मयको अन्तरालमा व्यवाय परिवर्तन गर्ने प्रवृति बढिरहेका अवस्थामा पोखराको नालाको मुखमा बस्ने एक चुल्याजु परिवारले भने ८० वर्ष पुरानो व्यवायलाई हालम्म निरन्तरता दिएको ुन्दा जो कोहीलाई अचम्म लाग्नक्छ । पोखरामा प्राचीन मयमा 'भुत्ते ाहु भनेर चिनिने ाढ्ढिलाल चुल्याजुले विं १९९० मा नालाको मुखमा ुरु गरेको जेरी लगायतका मिठाईको व्यापारलाई उनको परिवारले हालम्म पनि निरन्तरता दिएका छन् ।

भुत्ते ाहुको जेरी पल भनेर पोखरा र आपाका क्षेत्रमा प्रद्धि बनेको य व्यवायलाई ाढ्ढिलाल चुल्याजुको २०२८ ालमा मृत्यु भएपछि उनका कान्छा छोरा राजकुमार चुल्याजुले निरन्तरता दिं स्वादका लागि अझै पनि टाढाटाढाबाट मानि यहां गरेका छन् । तातो जेरीको मीठो स्वादका लागि पोखराका विभिन्न ठाउं धाउने गरेका छन् ।

अन्य ठाउं चुल्याजु परिवारले बनाउं जेरीको मूल्य हाल प्रतिगोटा ३०रुपैयां भइकेपछि पनि भुत्ते ाहुको पल भन्दै जेरी खान आउने आफ्ना ग्राहकलाई छोरा राजकुमारले धानेकै छन् । दैनिक ३०० गोटादेखि ५०० गोटा जेरी बच्दै आएको दयालक्ष्मी चुल्याजु बताउछन्।

"पोखरा आपाका ठाउं ाथै स्याङजा, पर्वत, बाग्लुङ लगायतका स्थानबाट अझै पनि उमेर पुगेका बुढाबुढी भुत्ते ाहुको पलमा जेरी खान भन्दै आउने गरेका छन्," उनले भने-"बुबाको पालामा यहां प्रद्धि थियो, हाल जेरीका अतिरिक्त लाखमरी, ऐठे, खस्ता, लालमोहन आदि पनि बनाउने गरेका छौं ।"

चाडपर्वका अवरमा ेलरोटी, फिनी, अनराको माग आउने गरेका कारण आफूहरूलाई भ्याइनभ्याइ हुने उनी बताउछन्। विं १९९० देखि २००७ ालम्म आफ्नै घरमा ञ्चालन भएको जेरी पल नालामुख क्षेत्रमा आगलागी भएर घर जलेपछि नजिकैको भीमेन मन्दिर नजिक ञ्चालन गरिएको थियो । विं २०३५ ालपछि आफ्नै घरमा ञ्चालन भइरहेको उहां

विं २०१५ मा तत्कालीन राजा महेन्द्रको पोखरा बाइं बिन्ध्यवानिनी मन्दिर जां जेरी खाएर प्रभावित भएपछि बुबा ाढ्ढिलाललाई रत्नमन्दिरमा नै लगेर जेरी बनाउन लगाएको अर्को मीठो अनुभव चुल्याजु परिवारं जेरीका कारण प्रभावित बनेका राजाले उक्त मयमा पोखरामा केही जग्गा बकिस्वरूप दिएको राजकुमारले जानकारी दिए ।

"परिवारको दैनिकी पनि राम्रै कमाउं अझै पनि निरन्तरता दिने ोच रहेको छ," राजकुमारले भने ।

रेडक्रसको जिल्लास्तरीय नेतृत्व शिप तालिम

पोखरा २२ पुस ।(गोल्डेन)

नेपाल जुनियर रेडक्र र्कल महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय पोखरा ९, नयां नेपाल रेडक्र ोाइटी कास्की जिल्ला शाखाको आयोजनामा विद्यालयको प्राङ्गणमा एक दिने जिल्लास्तरीय नेतृत्व शिप तालिम म्पन्न भएको छ ।

प्रशिक्षणमा जुनियर रेडक्र र्कल गठित विद्यालयबाट २/२ जना विद्यार्थीको हभागीतामा म्पन्न प्रशिक्षणमा हभागी विद्यार्थीलाई रेडक्रको अभियान, नेतृत्व, पि, गुण, जुनियर र्कल परिचालनमा नेतृत्वको भूमिका, बैठक ंचालनमा ंचार, मन्वय र ूचना पिका बारेमा जानकारी दिइएको थियो ।

कार्यक्रमको प्रशिक्षकहरू ूर्यप्राद ढकाल, राजेशकुमार घिमिरे, खेमराज ापकोटा र मोहनहि खड्का रहेका थिए । कार्यक्रममा जिल्ला दस्य एवम् केन्द्रीय भाद् ूर्यप्राद ढकाल, जिल्ला दस्य एवम् जुनियर युवा मितिका ंयोजक राजेशकुमार घिमिरे, उपशाखा चिव एवम् जिल्ला दस्य उमा ठकुरी, उपशाखा भापति दिपेन्द्र र्मानी, र्कल अध्यक्ष बर्षा मानन्धर र हभागी छात्राबाट मालिका बस्याल लगायतले बोलेका थिए ।

कार्यक्रमलाई फल पार्न हयोग गर्नेहरूमा पुस्तक व्यवायी ंघका अध्यक्ष शिवराज बां नेपाल रेडक्र ोाइटी पोखरा-९ उपशाखाका भापति दिपेन्द्र र्मानी, चिव उमा ठकुरी, कोषाध्यक्ष ुजन पराजुली, विभिन्न मितिका दस्यहरू मुनाबां गरमाथा निकेतन स्कूल, लोट एकेडेमी र द्धिार्थ लवडेल स्कूललाई विशेष धन्यवाद हित विद्यालयले म्मान गरिएको थियो ।

लघु जलविद्युतको व्यवस्थापनले नै दिगो विकास

पोखरा २२ पुस ।

राष्ट्रिय प्रकृति ंरक्षण कोष-अन्नपूर्ण ंरक्षण क्षेत्र आयोजनाको आयोजनामा अन्नपूर्ण ंरक्षण क्षेत्र भित्र रहेका लघु जल विद्युत आयोजनाको दिगो ञ्चालन र व्यवस्थापन कार्यमा हयोग पुर्याउने उद्देश्यले एक हप्ते प्रशिक्षण ुरु भएको छ । लघु जलविद्युत आयोजना व्यवस्थापन तथा लेखा तालिमको आयोजनाका आयोजना निर्देशक लाल प्राद गुरुङले उद्घाटन गरे। उनले लघु जलविद्युतको जडानदेखि मर्मतकार्य म्म आयोजनाको भर पर्नु पर्ने प्रवृत्तिलाई कम गर्दै स्थानीय तहबाटै नै यको दिगो व्यवस्थापन हुन रहेको बताए। उनले स्थानीय लघु विद्युत आयोजनाको दिगो व्यवस्थापन गर्न व्यवस्थापकहरू क्षम हुने बताए ।

तालिममा हभागीहरूलाई स्वागत आयोजनाका लेखा अधिकृत रमेश कुमार हिले गरेका थिए । कार्यक्रमलाई आयोजनाका वैकल्पिक ऊर्जा हायक कर्मचारी देवेन्द्र श्रेष्ठ, ूचना अधिकृत विख्यात शेरचन लगाएतले तालिमका बारेमा जानकारी दिएका थिए । तालिममा कास्की, लमजुङ, मनाङ, मुस्ताङ जिल्लाका २० वटा लघु जल विद्युत आयोजनाका व्यवस्थापकहरूको हभागिता रहेको छ । तालिममा ४ दिन दिगो व्यवस्थापन म्बन्धी तालिम देवेन्द्र श्रेष्ठले र लेखा तालिम आयोजनाका वरिष्ठ लेखा हायक माणिकलाल श्रेष्ठबाट प्रदान गरिने कार्यक्रम रहेको छ ।

ीएनएन रिपोर्टमा पां

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

अमेरिकी न्यूज पोर्टल ीएनएनले नेपालका पां बुटिक होटलको ूचि ार्वजनिक गरेको छ ।ुचिमा पोखराको बाराही ग्रुपद्वारा चितवनको मेघौलीमा ञ्चालित बराही जंगल लज पनि परेको छ भने पोखराको २४ कृस्तीस्थित पेभेलियन हिमालय होटल परेको छ ।

त्यै गरि काठमाण्डौको द्वारिका होटल, भक्तपुरको हेरिटेज होटल र पाटनको स्वथा ट्रेडिनल होम परेका छन् । भूकम्पपछि नेपालका पुरातात्विक म्पदाहरुमा क्षति पुगेको र पर्यटन उद्योग पनि थला परेको अवस्थामा मौलिक आर्किटेक्ट हित निर्माण गरिएका यी बुटिक होटलले पर्यटन प्रर्बद्धनमा ठूलो भूमिका खेल्ने उल्लेख गरिएको छ । बाराही जंगल रिोर्ट चितवनमा स्थापित लक्जरी रिोर्टमध्ये एक हो । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको छेवैमा रहेका कारण बाराहीबाटै गैंडा, मृग, गोही लगायतका बन्यजन्तु आं देख्न किन्छ । बाराही रिोर्ट २० बिगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ जहां भने एउटा विलीा ुइट छ । त्यबाहेक ९ बिगाहामा रिोर्टले अर्गानिक खेती गरेको छ ।

ग्रिन होटलको थिमम ंचालित बाराहीमा पाहुनाहरुले रिोर्टभित्र फलेको अर्गानिक तरकारी र लाद खान पाउं पुग्ने पाहुनाले राप्ती नदीमा डुंगा यात्रा गर्न पाउं फारी मुख्य बिशेषता हुन् । रिोर्टमा दुईवटा स्वीमिङ पुल, स्पा, र माजको पनि ुबिधा छन् । हरेक कोठाको कौीबाट आं अगाडि राप्ती नदी र चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज देख्न किन्छ ।

ुरुमा पोखरामा होटल बाराही ंचालन गरेको बाराही मूहले करिव डेढ बर्षअघि मेघौलीमा बाराही जंगल लजका नाममा डिलक्ष रिोर्ट ुरु गरेको थियो ।

समाजवादी र नयाँशक्ति विद्यार्थीबीच चुनावी एकता

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ पुस ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालायको ४२ औं भाले स्ववियु निर्वाचनको मिति आगामी फागुनको १४ गते तय गरे पश्चात् माजवादी विद्यार्थी युनियन जिल्ला मिति कास्की र नयां ंयुक्त रुपमा अगाडि बढ्ने भएको छ। पृथ्वीनारायण क्याम्पमा म्पन्न दुई पक्षीय बैठकले स्वबियु निर्बाचनमा ंयुक्तरुपमा अधि बढ्ने निर्णय गरेको हो । आठ बर्ष पश्चात् हुन लागेको स्ववियु निर्वाचनमा ंयुक्त रुपमा अगाडि बढ्नुको कारणहरु प्रे विज्ञप्तिमा उल्लेख गरेको छ । माजवादी विद्यार्थी फोरमका केन्द्रीय चिवालय दस्य विशाल गुरुङ र नयां युनियनका केन्द्रीय चिवालय दस्य ुमन आचार्यको हस्ताक्षरित ंयुक्त प्रे विज्ञप्तिमा २८ बर्षे उमेरको हदहितको स्वविय निर्वाचनको स्वागत गर्दै स्वच्छ एवं पारदर्शी रुपमा म्पन्न गर्न विज्ञप्तिमार्फत म्पूर्ण विद्यार्थी

लामो मयको अन्तरालपछि हुन लागेको निर्वाचनमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका परिवर्तनकारी म्पूर्ण स्वतन्त्र विद्यार्थीहरुलाई बै ंगठन एकता र हकार्य गर्न अपिल गरेको छ । ाथै कास्की जिल्लामा पर्ने म्पूर्ण क्याम्पहरुमा माजवादी विद्यार्थी फोरम र नया शक्ति विद्यार्थी युनियन एकताबद्ध तथा उतहपूर्वक निर्वाचनमा अघि बढ्ने दुवै प्रतिबद्धता मेत व्यक्त गरेको छ । स्वविय निर्वाचन र ंयुक्त विद्यार्थी आन्दोलन ंचालन गर्न एक कार्यदल निर्माण गरि कार्यदलले तय गरे अनुरुप ंयुक्त कार्यक्रम अगाडि बढाइने विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

१५औं आहा! रारा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता २०७३
अब १०
दिन बाँकी
स्थान: पोखरा रङ्गशाला
RARA
रारा तैयारी चाउचाउ

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?

पुरूषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष ।
महिलाहरूमा देखिने : स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, महिलाको यौनाङ्ग चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि ।

सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डिफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुवी, सेतो दुवीका साथै अन्य चर्मरोगहरू ।

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) नि:सन्तानको सफल उपचार
मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दु:ख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार ।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:00 बजेदेखि बेलुकी ५:00 बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला ।

पोखरा इन्टरनेशनल प्रा.लि., पोखरा: ०६१-५३११३०, अहराई एण्ड ब्रोर्टस सप्लार्यस प्रा.लि., पोखरा: ०६१-५२११८३, न्यू साउण्ड एण्ड भिजन, पोखरा: ०६१-५२६२८०, डिजिटल साउण्ड एण्ड भिजन, पोखरा: ०६१-५३२७७३, स्टार भिजन, पोखरा: ०६१-५३०८४५, होलिभिजन, पोखरा: ०६१-५३८५१, गुडविल इलेक्ट्रोनिक्स, पोखरा: ०६१-५३०७६४, सारस इलेक्ट्रोनिक्स, पोखरा : ०६१-५२१३४०, सोलार इलेक्ट्रोनिक्स, पोखरा: ०६१-५३०४१५, पोखेली अडियो भिडियो सेन्टर, पोखरा: ९८४६०३३२८६, के.सी. इलेक्ट्रोनिक्स, दुलेगौंडा: ०६५-५६०५०५

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/प्रधान सम्पादक **गंगाधर पराजुली**, निर्देशक **हरिमणि बराल**, संस्थापक सम्पादक **रीता गुरुङ**
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण **गोल्डेन अफसेट प्रेस**, चिप्लेढुंगा, पोखरा